

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИНГА

Е.О. Сидорцова, В.А. Макарский, Ф.И. Зарецкий, 3 курс

*Научный руководитель – А.П. Апанович, ассистент кафедры общей и клинической медицины
Полесский государственный университет*

Введение. В современных условиях наблюдается значительная распространенность эктоморфного типа телосложения. Это связано с напряженным ритмом жизни, и недостатком времени для полноценного сбалансированного питания и физических нагрузок.

У эктоморфа худощавое телосложение, длинные, тонкие кости, слабо развитые мышцы и жировая клетчатка. Ярко выраженные эктоморфы меньше всего предрасположены к занятиям бодибилдингом. С помощью специальной диеты и правильно подобранной системы упражнений, подходящих именно для этого типа телосложения, его можно изменить. Эктоморф в состоянии расширить костяк и за счет этого нарастить вполне впечатляющую мускулатуру. Тем более что ярко выраженных эктоморфов очень мало. В основном люди представляют собой смешение черт, присущих разным типам телосложения. Только под воздействием образа жизни и питания происходит сдвиг в ту или иную сторону.

Актуальность данного исследования определяется недостаточно разработанным методико-теоретическим материалом для наращивания мышечной массы людям с эктоморфным типом телосложения.

Цель исследования: разработать наиболее эффективный комплекс упражнений и программу питания, направленные на развитие мышечной массы.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось среди юношей 16-17 лет. Для исследования были отобраны 10 подростков занимающихся в тренажёрном зале «Колизей». Программа исследования включала в себя: измерения роста, веса, обхвата грудной клетки, талии, бедер, верхних и нижних конечностей. Затем студенты были разделены на 2 группы: 5 человек контрольная группа и 5 человек испытуемых. Далее был составлен комплекс интенсивных тренировок и сбалансированного калорийного питания. Длительностью 2 месяца.

Тренировочная программа включала в себя как базовые упражнения, так и дополнительные. Каждое упражнение разбивалось на подходы и мини-подходы (выполнение упражнения 2 раза с кратковременной паузой между ними до 15 секунд); 3-4 раза такого мини-подхода считалось за один подход. Так же нельзя не отметить присутствие дроп сетов и пампинга.

Время тренировки составляло от 40 до 60 минут.

Для полного восстановления испытуемых, тренировочная программа была трёхдневной (понедельник, среда, пятница).

По понедельникам прорабатывались мышцы груди, дельтовидные мышцы, мышцы плеча – бицепсы, трицепсы, а так же мышцы брюшного пресса. Среда включала в себя выполнение упражнений на мышцы бёдер, икроножные мышцы и выполнение вакуума. Тренировки по пятницам были направлены на развитие мышц спины, дельтовидных мышц и бицепса, а также мышцы брюшного пресса. По окончании цикла тренировок проводились повторные антропометрические замеры и оценка результатов.

Результаты и их обсуждение. В результате первичного измерения роста, веса, обхвата грудной клетки, талии, бедер, рук и ног, у парней наблюдалась выраженный дефицит массы тела (жировой и мышечной ткани). Далее на основании антропометрических данных мы разработали методику тренировок и план питания. Тренировочный цикл длился в течение двух месяцев по три раза в неделю. Перед началом и в конце каждой тренировки проводился контроль пульса испытуемых для определения интенсивности физической нагрузки и для предотвращения выхода физической нагрузки за допустимые рамки функциональных систем организма. В начале тренировки проводилась суставная и мышечная гимнастика, в конце тренировки в качестве заминки использовались упражнения на восстановление дыхания и растягивание крупных мышечных групп. Время тренировки составляло 40-60 минут, не включая разминку и заминку.

По окончании цикла тренировок проводились повторные антропометрические измерения юношей испытуемой и контрольной групп с целью выявления изменений обхватов тела и эффективности разработанной программы тренировок и питания. По результатам измерения в контрольной группе увеличение веса, объемов мышечной и жировой ткани было незначительным, у двух человек вес остался исходным, у троих человек вес увеличился незначительно (приблизительно на 500-1000г). В связи с этим у респондентов контрольной группы снизилась мотивация к тренировкам.

Повторное измерение веса и обхватов тела испытуемой группы после цикла тренировок и сбалансированного питания продемонстрировало совершенно иные результаты. Увеличение веса у одного из испытуемого составило 2 кг, у двоих 3,5 кг и у двоих плюс 5 кг. При этом заметно увеличилась мышечная масса испытуемых, а жировая ткань осталась практически неизменной. Испытуемые отмечали у себя улучшение общего самочувствия и настроения, прилив утренней бодрости, повышение аппетита, улучшение сна.

Вывод. Таким образом, проведенное исследование подтверждает высокую эффективность разработанной программы тренировок и питания при эктоморфном типе телосложения и демонстрирует положительное ее влияние в первую очередь, на улучшение качества тела, нормализацию веса, повышение настроения и аппетита. Все это доказывает эффективность этого цикла тренировок и программы питания при эктоморфном типе телосложения и даёт возможность построить тренированное тело даже человеку с недостаточной массой тела. Кроме того, эксперимент показал необходимость построения рациональной программы питания и тренировок, с учетом типа телосложения.

Список использованных источников

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. «Биохимия мышечной деятельности» Издательство «Олимпийская литература», 2000.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. «Основы индивидуального здоровья человека», Москва Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000.
3. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л. «Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки», Киев –2001, Олимпийская литература.